همساتي مع الحياة

تأملات بين الصمت والكلمة



د/ ديانا فضل

الفهرس

مقدمة

كتبتُ هذه التأملات على مراحل متباعدة من الحياة: بعضُها وُلد من صفاء لحظة، وبعضها من عمق جرح، وبعضها الآخر من دهشة أمام تفصيل بسيط في يوم عادي. والآن، حين أعود إليها، أجدها لا تزال تنبض بما يتجاوزني؛ كأن تلك اللحظات قد استقلت عني قليلًا لتترك بصمتها من الجمال. ولعلّ أجمل ما في الأمر أن الإلهام، حين يزورنا، لا يطلب منا فهمه، بل أن نصغي إليه فحسب.

كتبت هذا الكتاب ***لأشاركك تلك اللحظات الصغيرة التي تعيد ترتيب القلب والوعي، ولأقدّم مساحة للتأمل الشخصي.*** *هنا يمكنك أن تتوقف، تصغي، وتشعر بما يتردد في روحك. هذا الكتاب ليس سيرةً ذاتية، ولا محاولة وعظ، بل مساحة حوار بيني وبين الحياة، وربما بينك وبين نفسك أيضًا.*

في هذه التأملات قد تجد شيئًا يشبهك: وجعًا، بصيرة، ومضة، أو قراءة تذكرك بما غاب عنك. تلك اللحظات التي تفصل بين حدث وآخر، حيث يسكن الصمت وتتكلم الروح، هي ما تصنع جوهر هذه الصفحات. فكل تأملٍ هنا هو وقفة قصيرة وسط الزحام، تلتقط فيها الروح أنفاسها وتعيد ترتيب المعنى.

الحياة، كما علّمتني هذه التأملات، لا تسير بخط مستقيم، بل في منعطفات ودروب تعيدنا دومًا إلى حيث بدأنا، ***لكن بوعي جديد وإحساس أعمق بالذات والعالم من حولنا.***



دائماً.. هناكَ نورٌ ينبثق من قلبِ العتمة[1]

[1] لوحة بزوغ **Emergence** / ألوان زيتية / بريشة المؤلفة

الاتصال بالله

❀ من أبهى لحظات حياتي حين تصلني رسائل من الله، ما أعظم فرحتي بها ، فكل إشارة و كل معنى يلقى في طريقي يضفي على رحلتي ألوان من الفرح.

❀ فيضٌ من الامتنانِ يغمرني لكلِّ تلكَ العطايا التي غمرتني بها؛ أنا التي أقفُ اليومَ مبهورةً بعظيمِ خلقِكَ، من مجراتِكَ الهائلةِ التي تسبحُ في المدى، إلى أدقِّ خليةٍ تنبضُ في جسدي. كلُّ ما في هذا الكونِ مسخرٌ لوجودنا، يحفّنا بالرعايةِ والتدبير. ربي، تعجزُ كلماتُ الشكرِ عن الوفاءِ بحقك، وأعلمُ أنكَ تعلمُ ما في قلبي، لكنني أحتاجُ أن أرددَ هذا الثناء؛ لأُذكّرَ نفسي دائماً بأنني غارقةٌ في نعمك.

۞ عندما ينغمس القلب في مملكة الله، لا يعود يشتهي شيئًا ولا يخشى شيئًا؛ فالحب الإلهي وحده يغمره، وهو الكفاية كلها.

۞ ما يمنعه الله عنك ليس حرمانًا، بل إعدادا .. فما غاب اليوم إنما ينتظر زمنه، وما خفي عنك سيُكشف حين تكون مستعدًا. ولابد أن تنفض عن روحك أثقالها، لتفسح مكانًا للنور القادم.

۞ أحيانًا يُجري الله على ألسنتنا رسائل، نوجّهها لغيرنا ونوجّهها لأنفسنا في الوقت ذاته. وفي الأمس كانت الرسالة: في كل مرحلة تمر بها، خذ من دروسها ما يجعلك تكبر وتنضج؛ فالعبرة ليست في اجتياز المرحلة، بل في التعلم منها.

۞ إنه لشعورٌ آمنٌ وعظيم، حين تُدركُ يقيناً بأنَّ لك رباً هو المسؤولُ عنك؛ يرعاكَ ويهتمُّ بشؤونك، وتطمئن تماماً بأنَّهُ سيجعلُ لكَ مخرجاً مهما ضاقتِ الأمورُ وتأزمت.

۞ ذروةُ الغنى هي ذلك الشعورُ الغامض بالرضا؛ حين يغمرك الاكتفاءُ دون سببٍ معلوم، ولا حدثٍ بعينه. ولعلّ هذا الغموض هو سِرُّ جماله؛ فأن يفيضَ قلبك بالسكينةِ دون استدعاءٍ من واقعك، تلك هي السعادةُ التي لا توصف.

۞ أعتدت أن أُدخل الله في كل مواقفي، خاصة حين يزورني القلق أو يلوح الخطر. أستند إليه، وأحتفي بمعيّته، فأشعر بيقين أن مهما قست الظروف أو تبدّلت الأيام، سيخرجني بلطفه إلى برّ الأمان. ومعيّة الله هي الجنة على الأرض.

۞ عند تأمّلِ قولهِ تعالى: {قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا}، نُدركُ تماماً أن كلَّ ما قدّرَهُ اللهُ هو في صالحنا؛ {لَنَا} وليسَ علينا. فاطمئنْ دائماً بأقدارِ الله، فمهما بدتْ لكَ مُظلمة، فإنّ في طيّاتِها نوراً ينتظركَ في الجانبِ الآخر.

۞ تعلمتُ مفهوم 'القبض والبسط'.. فسبحان مَن يقبضُ بحكمته ويبسطُ برحمته. يقيني اليوم أنَّ الله إذا منعَ عنكَ شيئاً، فقد منحكَ في المقابل أشياء أخرى كثيرة؛ لذا، فكر في الجانبِ المفتوحِ من حياتك وامضِ فيه، ولا ترهق روحك بالوقوفِ أمام الأبوابِ الموصدة؛ فلها ميعادٌ ستُفتح فيه. هكذا هي الحياة، في تغير مستمر.

۞ هل تعرف حديث الروح؟

هو ذاك الكلام الذي تنطق به روحك مخاطبةً اللهَ، والطبيعةَ، والأشياءَ، والأشخاصَ؛ حيث تُطلق خواطرك وتعود محمّلًا بشعورٍ فريد، وأحيانًا تأتيك الردودُ بلغةٍ خاصةٍ لا تفهمها إلا الروح.

۞ قال تعالى: "الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً."

نحن في هذه الدنيا أمام اختياراتٍ لا تنتهي؛ فهناك دائمًا طريقة مناسبة وأخرى أنسب، وكلها وجوه لاختبار واحد، بعضها يشبه أسئلة "اختر الإجابة الصحيحة"، وبعضها الآخر "اكتب كل ما تعرفه عن..." لكنها في النهاية جميعًا: ليبلوكم أيكم أحسن عملاً.

۞ لطالما حيرتني هذه الآية: 'وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم'. أحيانًا يصعب تطبيقها، وكنت أتساءل كيف يمكننا إدارة مشاعرنا تجاه موقف ما. ثم أدركت أنه ربما ليست مسألة إدارة، بل مسألة ثقة بتوقيت الله. فالوقت هو الذي يقلب تصورنا من سيء إلى جيد. مع مرور الأيام، نرى أبعادًا جديدة للشيء الذي كرهناه، وبمعطيات مختلفة، يظهر لنا الله الخير فيما ظنناه شرًا.

۞ الله أكبر... ليس مجرد ذكر، بل شعور ينبض حياة. كلما تعاظم الله في قلوبنا، صغرت الدنيا أمام أعيننا، وأضحى أكبر من كل حوائجنا وهمومنا. فلا نرجو إلا وجهه، ولا نخاف إلا من قدره، ولا نعلق الآمال إلا به، ولا نسعى للعبادة والخضوع إلا له. لا إله إلا هو، ولا رب لنا سواه.

❀ «وما تلك بيمينك يا موسى؟»

لم يكن ذلك طلبًا للمعرفة، فالله سبحانه أعلم بما في يده، بل كان افتتاحًا للحديث، وتهيئةً قبل التكليف، لأن بعض الأسئلة تُقال لبثّ الطمأنينة، لا لطلب إجابة.

❀ أحياناً، تتأخرُ بعضُ المنجزاتِ أو الأماني؛ لكي يُضاعفَ اللهُ لكَ فرحَكَ وقتَ تحقيقِها

❀ ينبع الجمال من تصورك لعظمة خلق الله في هذا الجسد بكل تفاصيله وتعقيداته. إنه إعجابك بعظيم خلق الله، ومنه يصل الجمال إليك، لتتذوقه روحك.

۞ قد تكتشف أنك تعيش على فتات من الطاقة، بقايا مما يمنحه الأخرون لك، تحرر من هذا السجن الوهمي، واستمد قوتك من الأصل، من الخالق الكريم.

۞ يحدُثُ أن يكونَ المنعُ عينَ العطاء؛ فإذا ضاقت بكَ السُّبلُ ولم تجدْ حولك مَن يشدُّ أزرَك، فلا تبتئس. قد أرادَ اللهُ بذلك أن يسترَ انكسارَك عن أعينِ الخَلْق، لتكونَ نهضتُك بهِ وحده. فاجعلْهُ ملاذك الأول، وإن كنتَ بحاجةٍ لِيَدٍ تمتدُّ إليك، سيُسخّرها لك بتقديرِهِ دون أن تطلبها.. اليقينُ باللهِ كفايةٌ تستوجبُ الشكر

۞ السعادة الحقيقية حُرّة من قيود الماديات، وقيم الروح وحدها هي الباقية، خالدة لا يطالها فناء ولا تغيّر. ومن هنا، فإن السعادة تكمن في اكتشاف الذات، ومعرفة أعماق الروح، وهو الطريق الذي يقود في النهاية إلى معرفة الله؛ الارتقاء الأسمى الذي تتوق إليه النفوس

۞ أن تملك شخصاً تبوحُ له بكل عواصف ذهنك، هي نعمةٌ من أغلى الهبات. ولكن، حين لا تجد ذاك الشخص، فلا تبتئس!؛ فاللهُ يفتحُ لك قنواتٍ سماوية، تستقبلُ منك ما لا يستطيعُ بَشرٌ استيعابَه.فالبشرُ قد يحكمون عليك، وقد تُرهقك محاولاتُ الشرحِ لتعقيدات مشاعرك، أما في تلك القنوات الإلهية، فلن تحتاج أصلاً للتعبير؛ فالفهمُ هناك يسبقُ الكلمات، وكفى بالله وكيلا.

۞ هل شعرت يومًا بأنك ممزق ومبعثر من الداخل؟ لا يجمع شتاتك سوى النوم أو لحظات السجود في حضن الله، شعور لا يدركه إلا من عاشه. وعندما تعود من هذه الحالة، تشعر وكأنك خرجت من عالم بعيد وموحش، حتى أبسط التعاملات مع الناس تصبح صعبة وثقيلة.

۞ "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" ما أن أتأمل هذه الآية حتى أدرك كيف يعمل الصوت، وهو شيء لا يُمسّ، يترك أثرًا عميقًا في داخل الإنسان. فبين الأصوات المتشابهة، توجد أصوات مميّزة تعبر من الأذن إلى مساحات دافئة في الذاكرة، فتوقظ ذكريات بعيدة وتمنحك ابتسامة دافئة. وهناك أصوات لم تعرفها من قبل، لكنك ما إن تسمعها، ينتشر السلام فيك كما لو أنها تلمس شيئًا خفيًا في روحك.

۞ كما يكاد الطفل أن يسقط ويصطدم رأسه بالأرض، فإذا بأمه تنقذه في اللحظة الأخيرة... هكذا الله يحيطك بحمايته في حياتك، وغالبًا ما تجهل هذا الحضور الخفي.

۞ التوقيت جزء من الرزق أيضًا، فلا تأسف على ما فاتك.

۞ جرب كل شيء في الحياة ، واستمتع باللعبة ومراحلها، واستعن بالله وكن مطمئنا بأنه لن يضيعك.

۞ كل يوم يُعرض عليك خيارٌ صامت: أن تختار الحياة، أو تنسحب إلى الإحباط. اختيارك هو ما يحدد بوصلتك، لذا وجب تقوية عضلة الاختيار، والتذكير بأن الله هو مصدر الأمان والسند.

۞ نؤمن أن الحياة في الجنة أصفى وأكمل، أمّا على الأرض، فتمرّ النفس بتجارب شتى ومراحل متعاقبة. قد يبدو هذا غريبًا، لكن حين ننظر إلى التجربة الأرضية من زاوية أعلى، تصبح أخفّ، وأكثر قابلية للاستمتاع.

۞ الحياة بطبعها متقلبة، ولكن ما يرسخك ويثبتك حقًا، هو إيمانك بالله، وإيمانك بنفسك.

۞ كلما اشتدّتْ ظلمةُ الليل، ازدادَ القمرُ نوراً وجمالاً.. فلا تيأس، فلربما أظلمتْ من حولك لِيُشرقَ نورُ الله في قلبك بوضوحٍ أكبر.

۞ إنَّ الاستقامةَ والضلالَ وما بينهما من درجات، تشكّلُ علاقةً خاصةً بينَ الإنسانِ وربِّهِ، لا تخصُّ الآخرينَ بشيء؛ ما يهم أكثر هو أثرُ هذهِ العلاقةِ على الاخرين.

۞ أي موقف محبط أو فشل يحزنك، تذكر أنك أتيت إلى الدنيا فارغًا، وستغادر كذلك. هو وقت عابر، سيمضي كما قال تعالى: "إنما تقضي هذه الحياة الدنيا".

۞ رسائلُ الحياةِ تأتي إليك بمواقيتَ مُحددةٍ من الله؛ هي لطائفُ تُهوّنُ عليك عواصفَ الأيام.

إحدى هذه الرسائل كانت: لستَ أنتَ مَن تُنجزُ المهام، وليسَ قلقكَ هو ما يُسيّرها، بل اللهُ هو الذي يُتابعُ لكَ أمورك كلّها.. إن أرادَ، وقعت.

۞ أقولُ في نفسي أحياناً: لو افترضنا أنَّ الروحَ جاءت لتخوضَ تجربةَ الأرضِ عابرة، ثم تعودَ يوماً إلى موطنِها الأصليّ في ملكوتِ السماوات؛ فماذا ستحملُ معها من خبرات؟ وبماذا ستتباهى أمامَ رفاقِها من الأرواحِ الأخرى عما صنعتهُ في رحلتِها الأرضية؟

فيا ربّ.. كيفَ أجعلُ تجربتي الأرضيةَ استثنائية؟ دلّني على ذلك، وأزِح من أمامي كلَّ العقباتِ التي تحولُ دونَ أن تكونَ رحلتي هنا غارقةً في الجمال.

❁ **لكي تعبرَ الحياةَ بخفة، عليكَ أن تعقد مع روحكَ اتفاقاتٍ خمسة:**

1. الكفُّ عن إطلاق الأحكام :لا يحق لك كمخلوق أن تنصّب نفسك قاضياً على الآخرين، فهذه صفة الخالق وحده، يقول تعالى" :أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ."
2. الامتناع عن المقارنة :انشغل بمسارك ولا تنظر لما في أيدي الآخرين، يقول تعالى" :وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إلى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وأبقى."
3. الاستغراق في المدار الشخصي :عِش في فلككَ الخاص، طوّر نفسك واستمتع بكل المعطيات التي بين يديك، يقول تعالى" :وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ."
4. التحرر من قيود الندم :لا تندم على ما فات، سواء أكانوا أشخاصاً أو أخطاءً؛ فكل يوم هو هدية ومتاع جديد، يقول تعالى" :وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إلى حِينٍ ." وقتك محدود، فلا تضيعه في الندم.
5. ملازمة اليُسر :اجعل اليُسر رفيقك في كل شأن، فالمشقة ليست أصلاً، يقول تعالى : "يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْر".

اكتشاف الذات

۞ الفراغ هو أكبر عدو للإنسان، يمتلك القدرة على أن يسحبنا إلى أسفل سافلين، لكن حين ندرك خطورته، نستطيع تطويعه تحت خدمتنا، ويصبح فرصة لفهم أعماق الذات والغوص فيها.

۞ أود أن أمكث مع ذاتي، في معزل عن الزمان والمكان. أختلس لحظات ومكانًا أبديًا، أستكشف فيه دهاليز روحي، أفصح عن مكنون قلبي، وأجني ثمار بستاني. ففي هذا الصمت، أتعلم أن الروح لا تنمو إلا حين تُفهم، والقلب يكتشف معناه حين يُسمع بصدق.

۞ يُبتلى المرءُ بأكثرِ الأشياءِ التي يؤمنُ بها، وبأحبِّ ما لديه، وبالقيمِ التي كانَ يحُضُّ عليها؛ وهنا تكمنُ الصعوبةُ الحقيقيةُ ويظهرُ الاختبارُ في أجلى صُورهِ.. فالتحدي الأكبرُ هو جهادُ النفسِ على الالتزامِ بما تدعو إليه.

۞ ثمةَ غرابةٌ في الشعورِ الإنساني؛ فالتملُّكُ غالباً ما يُرهقُ الروح، لأنَّ امتلاكَ الأشياءِ يفرضُ ضريبةَ الحفاظِ عليها، وهي ضريبةٌ تُستنزفُ من المجهودِ النفسيِّ والجسدي. يا للسخرية! كيف يمنحنا التخلي عن 'الأغراض' شعوراً بالانفراج؟ والحقيقةُ أنَّ السّرَ يكمنُ في فكِّ الارتباطِ بالأشياءِ المادية؛ فتبنّي 'ثقافةِ الفقد' يُعدُّ استراتيجيةً جوهريةً لتخطي الفتراتِ الانتقاليةِ في الحياةِ بمرونةٍ وخِفّة.

۞ أدركتُ أنَّ جُلَّ صراعاتِنا تنبعُ من محاولاتِنا المستميتةِ لحمايةِ 'الأنا'. نحنُ نصطدمُ بالآخرينَ فقط لنحافظَ على صورةٍ معينةٍ لأنفسِنا في أعينِهم، وفي زحمةِ هذه الاعتبارات، نجدُ أنفسَنا عاجزينَ عن الفعل...الحقيقةُ المدهشةُ هي أنَّنا لا نتحررُ تماماً ولا نملكُ شجاعةَ اتخاذِ القرارِ إلا حين تسقطُ تلك الحواجز؛ حين 'لا يفرقُ' معنا شيء، ولا نكترثُ لتلك الاعتباراتِ المقيِّدة. عندها فقط، ننطلقُ للأمامِ بصدق، ونتخذُ القراراتِ التي تشبهُنا حقاً، بعيداً عن ضجيجِ إرضاءِ العالم.

۞ الخيالُ نعمةٌ عظيمةٌ منَ اللهِ، ومُتنفَّسٌ رَحْبٌ نُسافرُ من خلالِه إلى عوالمَ شتّى؛ فهو الفضاءُ الذي لا تَحدُّه جغرافيا، والحريةُ التي لا يملكُ أحدٌ سلبَها منا.

❀ أصعبُ المهارات التي قد يخوضها المرء هي 'إدارة ذاته'؛ تلك المهمة التي يغفلُ عنها الكثيرون رغم أنها الإدارة الأهم على الإطلاق. أنت المدير العام لمؤسستك الخاصة، والمطلوب منك ليس فقط تسطير القوانين، بل حراسة تنفيذها. فالإشرافُ على النفس ومراقبة مساراتها هما صمام الأمان؛ قد يبدو الأمرُ في بدايته غامضاً أو عسيرًا، لكن مع أولى خطوات التجربة، تتضحُ الرؤيا، ويستقيمُ الطريق.

❀ كل شخص نلقاه، وكل حدث نمرّ به، يرسم ملامح جديدة من ذواتنا ويكشف أعماقًا لم نعرفها. لا شيء يذهب بلا معنى. ففي النهاية، الهدف الأسمى أن تعرف نفسك، أكثر وأعمق.

۞ الإدمانَ لا يقتصرُ على الموادِ المخدِّرة، بل هو كلُّ فعلٍ تفقدُ السيطرةَ أمامَه؛ من الأجهزةِ الذكيةِ والمهنة، وصولاً إلى الأصدقاءِ والأحباء. تبدأ الحكايةُ ببهجةٍ مؤقتة، ثم تكرارٍ يمنحُك الرضا، حتى يتحولَ الأمرُ إلى 'ملاذٍ' تهربُ إليه كلما قست عليك الحياة. في تلك المرحلة، تفقدُ المتعةَ في الفعلِ نفسِه، لكنك تواصلُه فقط لتهربَ من واقعِك. والتعافي من هذه العادات يشبهُ تماماً انسحابَ السُمِّ من الجسد؛ رحلةٌ مضنيةٌ من السقوطِ والنهوض، لا ينهيها إلا إرادةٌ صلبة. لكنَّ الاختبارَ الحقيقيَّ يأتي لاحقاً في مرحلةِ 'محاولةِ الاستدراج'؛ حين يحفزُّك طارئٌ ما للعودةِ إلى ما كنتَ عليه. هنا، إما أن تنهزمَ وتعودَ خطواتٍ للوراء، أو تقاومَ الفكرةَ لتشعرَ بانتصارٍ عظيمٍ على مخاوفك، وتحتفي بتعافيكَ الحقيقي.

۞ كم تعطي من نفسك للعالم؟ أو ما نسبة ما تستخدمه من إمكانياتك تجاه الآخرين والحياة من حولك؟ قد تجد نفسك مقيدًا بأسئلة كهذه، لكنني اكتشفت أن العطاء الحقيقي لا يُقاس بما تعطيه للخارج بل بما تمنحه لذاتك من حضور وسلام؛ وحينها فقط يتدفق عطاؤك للحياة من تلقاء نفسه.

۞ هناك ملفات من الماضي تعود لتُفتح أمامك، فتجد نفسك تقرأها بعين مختلفة. بعضها يبدو غريبًا كأن أحداثه لا تخصك، وبعضها مألوف يوقظ فيك حنينًا خافتًا. فقط لا تعبث بتلك الأوراق التي خلّفت جروحًا، فقد كانت طريقك إلى النضج الذي أنت عليه الآن.

❁ نفس الشوارع، نفس المباني، نفس الأماكن، نفس الأشخاص...

ولكن حتمًا وحقًا، ليس نفس الشعور؛

فالحياة الفعلية تسكن داخلك، تتبدّل رؤيتك، فيبدو العالم جديدًا كل مرة.

❁ أنت لستَ نسخةً واحدة، ولا تصرّفًا واحدًا، ولا تصورًا واحدًا. أنت كالمنشور الثلاثي، يعكس ألوانًا مختلفة من الضوء نفسه. يراك البعض مثلثًا إن وقف أمامك، ومستطيلًا إن نظر إليك من جانبك، وفي كل مرةٍ يتأمل لونًا من ألوان طيفك السبعة.

❀ تماماً كالورودِ في مزهريةٍ واحدة، نعيشُ في البيئةِ ذاتِها ونواجهُ الظروفَ نفسَها، لكنَّ استجابتَنا تختلفُ من شخصٍ لآخر؛ فبينما يظلُّ بعضُنا مُزهراً وشامخاً، يذبلُ الآخرُ ولا يقوى على الاحتمال.. إنَّ العبرةَ ليست في 'المزهرية'، بل في القوةِ الكامنةِ داخلَ كلِّ روح.

❀ في داخلِ كلٍّ منا جنتُه ونارُه، سعادتُه وتعاستُه.. أنتَ كلُّ شيء، وأنتَ اللا شيء

❀ حين تخبو النار في داخلك، لا تُضيء لأحد. تمشي وتتحرك، لكنك بلا نبض، بلا أثر؛ فالعطاء يحتاج قلبًا مشتعلًا بالحياة.

❁ ليسَ كلُّ ما يُثيرُ الإعجابَ يظلُّ جميلاً حينَ نقتربُ منه؛ فالرؤيةُ تجاهَ الأشياءِ تتغيرُ كلما ازدادتِ المسافةُ قُرباً، تماماً كعدسةٍ تُعيدُ ترتيبَ الملامحِ وتكشفُ ما كانَ خافياً.. فالجمالُ أحياناً يسكنُ في المسافةِ لا في الشيءِ ذاتِه

❁ أؤمنُ بأنَّ بعضَ أجزائنا منثورةٌ في أمكنةٍ شتّى وداخلَ أشخاصٍ نلتقيهم؛ وحين تجمعنا الحياةُ بـ 'بعضنا' هذا، نقولُ: 'لقد وجدنا أنفسنا هنا'. هي كذلك ..لا نولدُ دُفعةً واحدة، ولا نموتُ مرّةً واحدة.

❀ يحدث أن تتراكم الكلمات داخلك حتى تكاد تُصاب بالتخمة، وحين لا تجد جعبةً مناسبة لاحتوائها، فإنك تصبح أكثر صمتًا.

❀ إذا تراجعنا خطوة إلى الوراء، تتضح الصورة كما تتضح أحداث الحياة مع مرور الزمن، فنرى ما كان مبهمًا، ونفهم الحدث من زاوية مختلفة.

❀ كثيرًا ما ننشغل بتعديل سيرتنا الذاتية المهنية، وننسى أن لنا سيرةً ذاتية داخلية، تزدحم بالأحداث والمشاعر، وتحتاج منا إلى مراجعةٍ صادقة

۞ الخوف.. كيف يمكننا تعريف هذا الشعور؟ ربما هو مزيجٌ من التوجس والغموض، وعادة ما يكون مصحوباً بالوهم؛ حيث يميل العقل للتوهم بأن هناك شيئاً عظيماً يهدد سلامك. هي فكرةٌ بدأت في العقل ونمت حتى استوطنت النفس، وبعدها يبدأ القلب في الخفقان. أنا لا أتحدث هنا عن الخوف الفطري من خطرٍ حقيقي أمامك، بل عن ذلك الخوف الذي 'نخلقه' نحن داخلنا، وهو في الغالب خوفٌ وهمي، لكي تخمد حرائقه، احرص على وقف فيض أفكارك فوراً ولا تسترسل فيها. خُذ نفساً عميقاً، ركز في شهيقك وزفيرك، ثم اذكر الله.. ستجد أنك عدت إلى عالمك الواقعي، ونجوت من سجن الوهم.

❀ مؤخراً، وقعتُ في غرامِ الطبيعةِ بكلِّ تفاصيلِها؛ من اتساعِ السماءِ وبريقِ النجوم، إلى رهافةِ الغيمِ وشموخِ الجبال. أهيمُ بألوانِ الزهور، وتمايلِ العشب، وتراتيلِ المطر، وانسيابِ الأنهارِ والبحار. هذا الحبُّ ليس وليدَ اللحظة، لكنَّ ما جعلهُ اليومَ أكثرَ حيويةً ونبضاً، هو ذاك التصالحُ مع الذات؛ وكأنَّ الطبيعةَ كانتْ تسكننا منذُ الأزل، وما هذا الحبُّ الجارفُ إلا مرآةٌ لما يفيضُ به عالمنا الداخلي من رعايةٍ وسلام.

❀ للهروب أشكال كثيرة؛ أحيانًا يكون النوم أحدها. نلتحف بالغطاء لا اتقاءً للبرد، بل حمايةً من تعب الحياة، أو إخفاءً لأرواحنا كي لا يراها الألم.

۞ في هذه الحياةِ، قد نكونُ في أمسِّ الحاجةِ لحدوثِ شيءٍ ما ونَسعى إليهِ بكلِّ قوتِنا، ولكنْ حينَ يتحققُ أخيراً، لا نجدُ في أنفسِنا الفرحةَ التي رَسمناها، أو تظهرُ من التفاصيلِ ما ينغصُ حلاوةَ اللحظة؛ فهل هو وهمُ الانتظارِ الذي خدعَنا، أم أنَّ علوَّ سقفِ التوقعاتِ هو ما أفسدَ علينا الاستمتاعَ بالواقع؟

۞ من عجيب الحياة أنك كلما أفصحت عن نقطة ضعف فيك، ازددت قوة وثقة، وكأن الاعتراف يفتح نافذة ضوء داخلك.

۞ نبحث أحيانًا وبلا وعي عن ساحة معركة، لنحارب فيها ما لم تُتح لنا فرصة الدفاع عنه أو إثباته. قد تتخذ هذه الساحة هيئة أشخاص، وقد ينفجر فيهم غضبنا، ليس لأنهم سبب ألمنا، بل لأن ما في داخلنا فاض، يبحث عن منفذ، عن صوت، عن اعتراف.

۞ كثيرًا ما نُسارع إلى إلقاء اللوم على الخارج حين لا تسير الأمور كما نريد، نبحث عن الخلل في الآخرين أو في الظروف، بينما قد يكون العطل الحقيقي في داخلنا نحن. كما لو أن الإشارة مقطوعة، لا لأن العالم صامت، بل لأن جهازنا فقد الاتصال.

❀ في كل مرحلة من حياتك، سيظهر ما يعكر صفوك، فالمشاكل جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة. ما يهم حقًا هو توجهك الذهني، فهو العدسة التي ترى بها العالم.

❀ أحيانًا ترسل لك الحياة رسالة: انتبه! فتتجاهلها. ثم رسالة أخرى: توقف! ولا تبالي. حتى تصلك رسالة أعنف: يكفي!! حينها تدرك أن رسائل الحياة دائمًا لأجلك.

❁ يحدثُ أن تكونَ على بيّنةٍ من أمرٍ ما، يظهرُ واضحاً أمامَ عينيك، لكنهُ يكتسبُ نكهةً أقوى حين تسمعهُ من شخصٍ آخر؛ فتُباغتكَ الحقيقةُ رغمَ أنها لم تكن خبراً جديداً.. يا لَلعجب! هل للسمعِ وقعٌ وتأثيرٌ يفوقُ النظر؟

❁ من قال إن الالتفات إلى الماضي خطأ؟ أحيانًا أمرّ على ذكرياتي كمن يفتح كتابًا قديمًا جميلًا، تتناثر بين صفحاته لحظات مضحكة وغريبة وسعيدة.

❁ يمكنك السيطرة على الأفكار وتطويعها، أما المشاعر فهي عصية بطبعها. في لحظات ضعفك العاطفي، دَع شعورك يجتاحك بهدوء، واسمح له أن يغلبك على انفراد. الحب لغز سماوي، هبة إلهية، وسحر بلا تعويذة... فاستسلم له.

❁ أحيانًا تفقد أجزاءً منك، فتسعى للعثور عليها عند الآخرين... أولئك الذين شاركتهم لحظاتك، حين كانت أجزاءك الحقيقية كامنة بداخلك طوال الوقت.

❁ في داخل كل منا قطعة ناقصة من الأحجية... علينا نحن أن نكملها، دون أن ننتظر من يأتي ليضعها في مكانها.

❁ عندما يطول بك الحزن والضيق، تمتلئ روحك بأشباح: لا شيء، لا اهتمام، لا طاقة، لا رغبة... فتنفصل عن الواقع، وتصبح هذه المرحلة أخطر ما يكون.

❁ المواقف والأحداث في حياتنا... كلها مصممة لتسلط الضوء على نقاط ضعفنا لنرتقي بها، وعلى نقاط قوتنا لننميها ونقوّيها. كل تجربة، كأنها مرآة للحظة صافية من داخلنا.

❀ حين تدرك أنك لا تحتاج للمبالغة في أي أمر في حياتك، يزورك سلام وسعادة لا يوصفان.

انظر إلى كل شيء من الخارج، كأنه عابر ومؤقت، وستجد أنه يمر كما يمر كل شيء.

❀ حين تعصف بك المشاعر، ولا تستطيع الهرب منها، تشن عليك حربًا وتحتلك تدريجيًا حتى تتمكن منك. لذا كن على أهبة الاستعداد لمواجهة هذا الجيش، اللطيف في مقصده والغاشم في جبروته.

❀ القلق سارق خفي، ينهب سلامك الداخلي وهدوءك الحاضر من أجل لحظة في المستقبل... فلا تدع أسوار قلبك مكشوفة، بلا حماية.

❁ إن لم يجد الإنسان سعادته في أعماق نفسه، ولم يشعر بالاكتفاء من ذاته، فستظل فرحته هشّة، وانتظار هذه السعادة من الآخرين يسلب منه وقتًا كان يمكن أن يمنحه لنفسه.

❁ يولد الإنسان وفي داخله جوهرة منحها الله له. طوال حياته يسعى لاكتشاف قيمتها. أحيانًا يلتقي بمن يقدّرها، ويشعر بالامتنان، لكن حين يعرف قيمتها بنفسه، يتوقف عن انتظار تقدير الآخرين.

❁ للكلامِ السلبيّ ثلاثةُ أنواع: نقدٌ لأشخاص، نقدٌ لأوضاعٍ حولنا، ونقدٌ لحالتنا الشخصية. النوعان الأول والثاني يمثلانِ احتكاكنا بالعالمِ الخارجي، أما الثالثُ فهو مكمنُ الخطر؛ لأنَّ السفينةَ لا تغرقُ من فيضِ البحرِ حولها، بل من الماءِ الذي يتسربُ إلى جوفِها

❀ خطر في بالي أنه ربما جئنا إلى هذه الحياة لنتلمس أعماق النفس البشرية. في البداية، يظن المرء أن الطريق سهلاً، لكنه سرعان ما يكتشف أن الرحلة مليئة بالغموض والمطبات والبحث والعوائق التي تختبر صبره.

❀ أحيانًا، حين نوجّه النقد للآخرين، يكون مجرد صدى لشيء في داخلنا لم نجرؤ بعد على مواجهته.

۞ يتحدثون كثيراً عن خفة الظل وثقله، لكنْ مَن يصفُ ثقل الروح؟ تمرُّ بنا أيامٌ نغرق فيها بسكونٍ مفاجئ، حين تصبحُ الروح حملاً ثقيلاً لا نقوى على حمله. تبدأ الحكاية بفكرة، وما إن تستلم المشاعرُ زمام الأمور حتى تمارس ديكتاتوريتها؛ فإما أن نقاومها في مهدها، أو نستسلم لسطوتها... أدرك أن الكلام في الرخاء أمر يسير، لكن حين يحلُّ ظلام الروح، تصبحُ الخطوة الواحدة معجزة، ويغدو تحريك الساكن شاقاً كالجبال.

۞ حين يعيش الإنسان غامضًا، ولا يعرف الآخرون حزنه أو فرحه، أو سقوطه في دهاليز أفكاره ومشاعره... تظل كينونته الحقيقية خفية عنهم.

۞ لماذا تَعصينا الكتابةُ حين نستدعيها؟ رغم أنها في أوقاتٍ أخرى تُمطرنا بومضاتٍ خاطفة، تُحرّضنا على تسطير شتاتنا فوق الورق. يبدو أن الكلمة لا تأتي حين نريدها نحن، بل حين تحتاجُ هي أن تُقال؛ لذا.. اتخذتُ قراري بأنني لن أعصيها أبداً، وسأكون جاهزةً لاستقبالها متى ما طرقت باب فكري.

.

.

مسار الحياة

۞ الأملُ هو المعنى الآخرُ للحياة؛ فلا يمكنُ للمرءِ أن يحيا دونَه 'حرفياً'. لذا، يصبحُ من الضروريِّ أن نبتكرَ آمالنا بأنفسِنا، حتى وإن كانت مؤقتةً أو محضَ خيال. إنَّ اختلاقَ الأملِ ليس خداعاً للذات، بل هو وقودٌ لا بدَّ منه لنواصلَ المسيرَ في دروبٍ الحياة.

۞ الحياة مدهشة لا تكفّ عن إبهارك، واسعة تحتضن آلامك، ومتجددة تمنحك الفرص بلا انقطاع... وذلك هو سر جمالها.

۞ الطريق أهم من الوجهة، فحاول أن تستمتع بالرحلة. وإذا وجدت وجهتك، فذلك خير مضاعف. اجعل من حياتك رحلة قطار، تلتقي فيها بناس مختلفة في محطات متعددة، استمتع معهم على مدى الرحلة، ولكن إذا جاء وقت نزولهم، لا تمسك بأحد على الباب؛ فذلك سيضر أحدكما بالتأكيد.

۞ تستقبلُ الأشجارُ تغيّر الفصول عليها باستسلامٍ وثبات، وتُعلّمنا أن لكل حالةٍ جمالاً مختلفاً... هي درسٌ جميلٌ في الثبات، وفي النظرِ دائماً إلى الأمام بيقينٍ وأمل.

۞ كلُّ مشكلةٍ تمرُّ بنا، تضيقُ ثمَّ تصغرُ مع الوقت. ذاكَ الذي نعيشُهُ اليومَ ونظنُّ أنَّ عبورَهُ مستحيل، ستأتي الأيامُ وتثبتُ لنا أنَّهُ مَضىَ، وصارَ نسياً منسياً.

فالذاكرةُ لا تحبُّ استعادةَ اللحظاتِ المرّة، بل تميلُ فطرياً للتمسكِ بالذكرياتِ السعيدةِ وتكرارِ عرضِها. ما تراهُ اليومَ جبلاً ، ستراهُ غداً تلاً صغيراً في أفقِ الماضي... تذكر دائماً: كلُّ وقتٍ يأتي ومعهُ 'إكسسواراتُه' الخاصة؛ فاحرص على اختيارِ إكسسواراتٍ جميلةٍ تليقُ بإطارِ الصورةِ التي تودُّ الاحتفاظَ بها في أرشيفِ عمرك.

۞ بعض الأيام تأتي ثقيلة، كأنها محملة بأكوام من الحجارة تصبّها على روحك فتثقلها. كل ما تتمنى حينها هو أن يمضي هذا اليوم... أن يمضي فقط، مهما كان.

۞ الدنيا تلاهي... عبارة نرددها أحيانًا حين نعتذر عن انشغالنا، لكنها حقيقية. فهل هي كذلك حقًا بالمعنى الفلسفي؟ كل منا لديه ما يلهيه: العمل، الدراسة، الأسرة... كلها مراحل تلاهي مؤقتة وتمضي. والمهم في كل هذه الفترات هو أنت: نفسك، روحك، عقلك. يجب أن تراقب نموك في هذا التلاهي، لكي تحيا وتموت سعيدًا، لا، لن تموت فالأرواح لا تفنى.

۞ نستقبلُ رسائلَ الحياةِ بأشكالٍ مختلفةٍ وبحدّةٍ متغيرة، لكنَّنا كثيراً ما نصدُّ عنها ونمتنعُ عن فكِّ شفراتِها؛ ربما لأنَّنا لا نودُّ تغييرَ وضعِنا الحالي، أو لأنَّنا —ببساطةٍ— نخشى مواجهةَ ما تطلبهُ منا تلك الرسائل.

۞ اليوم طويل بما يكفي لإنجاز أشياء كثيرة... فاستغله تمامًا. قدراتك الجسدية والعقلية أقوى مما تعتقد، فاستفد منها. والسفر يمنحك فرصة لتخرج من نفسك قليلًا وتنظر لحياتك من الخارج، فتكتسب منظورًا جديدًا، وتدرك أن كل تجربة، مهما صغرت، تساهم في نمو روحك وفهمك للحياة.

۞ محظوظ من يتعامل مع الحياة كما لو كانت مسرحية هو بطلها. فالحياة مليئة بالقصص؛ قصة داخل أخرى، وكلٌّ منّا بطل رئيسي في حكايته، وكومبارس في حكاية غيره. قصصنا تتشابك أحيانًا، وتتكامل أحيانًا أخرى... فليكتب كلٌّ منّا حكايته بصدق.

۞ كُلُّ هذا سيمضي... كُلُّ الألم، والتيه، والحيرة... كلُّها إلى زوال. كلُّ ما يقلقك سينتهي، والمشاكلُ مهما تعقدت ستُحل، ونيرانُ الغضبِ في صدرك ستصفو وتبرد. وفي أثناء ذلك كله، المهمةُ الوحيدة المطلوبة منك هي: ألا تفقِدَ ذاتَكَ في الزحام.

۞ ثمةَ أشياءُ في الحياةِ نظنُّ أننا لا نستطيعُ العيشَ بدونها، وحينَ نفقدُها نتألمُ بشدةٍ في البداية؛ لكنَّنا مع الوقتِ نعتادُ غيابَها، ويتحولُ غيابُها المرُّ إلى أمرٍ عادي... فقدرةُ الإنسانِ على التكيُّفِ تفوقُ تصوُّره.

۞ الحلم حياة موازية تسير بجوار يقظتك؛ خذ منه ما يطمئن قلبك أو يرشدك إلى طريق، ودَع ما تبقّى.

۞ ما أجملَ هذه الأشجار، خصوصاً حين تهتزُّ وتنفضُ عنها بعضَ أوراقِها. هذا هو قانونُ الطبيعةِ الأزليّ؛ فكلُّ عام، يتحتمُ على الشجرةِ أن تودّعَ أوراقَها الشاحبة في الخريف، لتفسحَ مكاناً لولادةِ أوراقٍ غضةٍ في الربيع، إنها دعوةٌ صامتة لنا لنحاكيَ الطبيعة؛ أن نتخلى عن أوراقنا الباهتة، ونتركَ كلَّ ما لم يعد يزهرُ في أرواحنا يرحل، لكي نمنحَ فرصةً لفصولٍ جديدة أن تنبتَ وتزهرَ في حياتنا.

❀ هنا، وأنت تمشي في الشوارع وتتأمل الوجوه، تتفتح أمامك تفاصيل لا تحصى وحكايا متفرقة؛ كأنك تستطيع استنباط الأحداث ورسم القصص بمخيلتك وحدك. أما هناك، فكل ما يحيط بك، من الناس إلى شوارع المدينة، يبدو ككتب مغلقة: أغلفتها بديعة، لكن أسرارها عصية على التوقع.

❀ الوقت هو الحياة، لكن إن انشغلتَ به أكثر مما تعيشه، سرق جوهر حياتك.

❀ تعلمتُ من الحياة أن أتعامل مع الناس بظواهرهم، فلا شأن لي بما يخفونه، فنبشُ الأعماق كثيرًا قد يكشف ألغامًا تنفجر في وجهك يومًا ما.

۞ الأطفال يملكون موهبة فطرية في التأقلم والتعلّم، وفي تحويل أبسط الأشياء إلى عوالم صغيرة من الفرح والنور... ليتنا نتخذهم قدوة.

۞ الحياةُ غريبةٌ تُدهشكَ دائماً، كبيرةٌ تحتوي كلَّ آلامِك، ومُتغيّرةٌ تمنحكَ فُرصاً على الدوام.. وفي هذا التنوعِ يكمنُ جمالُها.

۞ تخيل لو كان بإمكاننا تحويل الوقت كما نحوّل رصيد الهاتف، هل كنتَ ستمنح وقتًا من حياتك لأحدٍ آخر؟ سؤال كهذا يفتح أمامك زاوية جديدة للتفكير، ويجعلك تتأمل معنى الوقت بطريقة مختلفة تمامًا.

۞ يُجري اللهُ على ألسنتنا رسائلَ لنُخبرَ بها غيرنا وأنفسنا في ذاتِ الوقت؛ ففي كلِّ مرحلةٍ تمرُّ بها، خُذْ من دروسِها ما يجعلكَ تكبرُ وتنضج، فليستِ العبرةُ في اجتيازِ المرحلة، بقدرِ ما هي في استيعابِ دروسها.

۞ الحياة أوركسترا كبيرة، ولكل منا آلة تختلف عن باقي أفراد الفرقة. عزفنا الجماعي، متناغمًا أو متباينًا، هو ما يجعل الموسيقى قطعة متكاملة. لا ينبغي لأي عازف أن ينشغل بآلة زميله، فيفقد تركيزه ويخرج النشاز. كل فرد في موقعه مهم، والانصهار بين الأصوات هو ما يمنح للحياة معناها.

۞ أحيانًا نبحث عن شيء طويلًا، وعندما يصل إلينا أخيرًا، لا نجد البهجة التي توقّعناها. هل كان ما نبحث عنه وهمًا؟ أم أن الفرح الحقيقي كان في الطريق ذاته.

۞ ليسَ الرزقُ هو كلَّ ما تملكهُ أو يقعُ تحتَ يدِك، بل هو ما تنتفعُ بهِ فعلياً؛ فرزقُكَ من الثيابِ هو ما ترتديهِ لا ما تكتنزُه، ورزقُكَ من الأصدقاءِ هو مَن تَبقى صحبتُه في الشدةِ قبلَ الرخاء... وحتى في المشاعر؛ فرزقُكَ من الحبِّ ليسَ ما تشعرُ بهِ فقط، بل هو ما يصلُ إليكَ منهُ قولاً وفعلاً.

۞ على الإنسان أن يذكّر نفسه دائمًا بأن طريقه لا يشبه طرق الآخرين، فلكلٍّ مساره الخاص بشكله وتجربته وظروفه، ولا ينبغي أن تشتته طرق الآخرين عن التركيز في دربه.

۞ أحيانًا تتساءل: أين مضت حياتي؟ أليست بعض الطرق كان يفترض أن تقودني إلى نهايات واضحة؟ ثم تكتشف أن الطرق لا تُفضي دائمًا إلى غاية؛ فبعضها خُلق لتمشيه فقط، ولأنك تمضي فيه، يصبح هو بذاته النهاية والغاية والاكتمال.

۞ كل موقف في الحياة، مهما بدا سيئًا، يحمل جانبًا آخر. حتى غروب الشمس الذي يليه ظلام الليل، فهو شروق في جانب آخر، ونور ساطع يملأ الأرض.

۞ لا يهم إلى أين تمضي في طريق حياتك، بقدر ما يهم كيف تمضي فيه.

۞ بعض الأحداث في الحياة ليست مقصودة لذاتها، بل تأتي لتحريك المياه الراكدة في داخلنا.

۞ الحياة مدرسةُ التعليم المستمر... كلما ظننت أنك فهمت الدرس وانتقلتَ إلى مستوى أعلى، تختبرك من جديد لتدرك أن التعلمَ رحلةٌ لا تنتهي.

۞ ستختبرك الحياة بين الحين والآخر، لترى إن كنت قد فهمت الدرس وأتقنت التدريب. وإن لم تفعل... استعد لجولة أخرى.

۞ ما الحياة؟ الحياة تفاصيل... نسمة هواء، شعاع شمس، مقطوعة موسيقية، رائحة زكية، مذاق شهي، ضحكة صادقة، مشاركة وجدانية. هي لحظات صغيرة تتراكم لتصنع وجودًا كاملًا. عِش كل لحظة كأنها حياة مستقلة بذاتها.

❀ قد ننظرُ للروتين اليومي كعبءٍ ممل، لكن الغرابة أنه يتحولُ في الأوقات العصيبة إلى 'نعمةٍ' وملاذ. الروتينُ هو الخلاصُ من التفكير في الأزمة التي تعصفُ بك، سواء كانت مرضاً أو ضيقاً عابراً؛ لأنه يُجنبك الوقوع في فخ التساؤلات المؤلمة... في الأزمة، تفقدُ الأشياءُ بديهيتها؛ فتجد نفسك عاجزاً حتى عن تقرير موعد النهوض أو وجهة الخروج. هذه الأسئلة التي تبدو 'ساذجة' هي في الحقيقة مأساةُ من فقدَ خريطة يومه. الروتينُ ليس مللاً، بل هو النظام الذي يحمينا من الغرق في فوضى المشاعر، والمحرك الذي يُبقي قطار حياتنا على السكة حين تهتزُ الأرضُ من تحتنا.

۞ لا أحب فكرة "ضياع الحياة"... الوقت الذي ظننت أنك أضعته، فقد عشته بالفعل، وكل لحظة قضيتها في حدث ما لم يذهب سدى. إذا تعاملت مع كل يوم كما لو كان حياتك كلها، فإن كل ما تقوم به يتراكم ليصنع تقويم حياتك.

۞ الحياة تزخر بالوفرة والسعة لكل شيء: الفرص، الأشخاص، الطرق، والأماكن... فهناك دائمًا صفحات جديدة في دفتر حياتك.

۞ نتبادلُ كثيراً عبارة "مع تمنياتي لكم بالتقدم بالازدهار"، لكننا لا ندركُ قيمتها إلا حين نفقدها؛ حين تذبلُ الروح وتكفُّ عن التفاعل مع الحياة، ويغلفُ العبث كل ما يدور حولنا. تلك هي حالة "اللا ازدهار"... السبيل الوحيد لإعادة الحياة إلى تلك الروح الذابلة هو البحثُ عما يلمسها بعمق؛ فالحب، ولذة الإنجاز، وضحكةٌ صادقة مع صديق، أو لحظة تأمل في حضن الطبيعة.. كلها ليست مجرد عادات، بل هي 'أنفاسٌ' تنعشُ أرواحنا وتعيدنا إلى حالة الازدهار من جديد.

۞ هناك علاقة غامضة بين الروح والموسيقى. إذا استطاعت الموسيقى أن تعزف على أوتار الروح، يتجلى حينها معنى سماوي رفيع، لا تكفي الكلمات لوصفه.

❀ أحيانًا نهرب من المشاكل، وأحيانًا من الناس، وأحيانًا من أفكارنا... حتى ينسل العمر بهدوء من بين أصابعنا. الحل يكمن في المواجهة واحتضان الحاضر: أنت هنا والآن، وكل ما سواه سراب.

❀ حينَ نتفقدُ هواتفَنا بينَ الحينِ والآخر، نحنُ في الحقيقةِ لا ننتظرُ شيئاً محدداً، بل نبحثُ عما يسرقُنا من 'هنا والآن'؛ إنَّنا نركضُ خلفَ شاشاتٍ صغيرةٍ لا لنجدَ شيئاً، بل لنهربَ من مواجهةِ حياتِنا.

۞ عندما يطرقُ بابكَ خبرٌ سعيد، تركضُ تلقائياً نحو أكثر القلوبِ قرباً منك لتشاركه؛ فالفرحةُ لا تكتملُ في عزلة، وبدونِ مشاركةٍ تظلُّ ناقصةً وقصيرة. قد نحملُ أثقلَ الأحزانِ وحدنا، لكننا لا نقوى على حَمْلِ أفراحِنا منفردين. ومع تغيرِ مراحلِ العمر، يختلفُ ذاك الوجهُ الذي نركضُ نحوه أولاً، وأحياناً لا نجدُ أحداً رغم الزحام! هي حياةٌ غريبة، لكنَّ غرابتَها جزءٌ من سحرِ التجربة؛ فاقبلها بصدرٍ رحب، وتعلّم كيف تلعبُ مع معطياتِها المتغيرة.

۞ أصبحتُ أؤمنُ أنَّ أرزاقَنا تُساقُ إلينا بوسائلَ شتّى؛ والرزقُ المعنويُّ هو أغلاها على الإطلاق .إنهُ الطاقةُ الداخليةُ الخفيّةُ التي تجعلكَ تُضيء، وتتحركُ في الحياةِ، وتنمو. هو تلكَ القوةُ التي تُنتشِلُكَ من حُطامِ اليأس، وتطيرُ بكَ عالياً حين تشعرُ برغبةٍ في التحليقِ فوقَ مستوى الأرض. أليسَ هذا هو الكنزُ الحقيقيُّ الذي لا يمكنُ الاستغناءُ عنه؟!

۞ في لحظاتِ الألمِ، يبدو كأننا نخرجُ من سياقِ هذه الحياةِ لندخلَ 'كهفاً مجوفاً' بظروفٍ مظلمةٍ وخاصة؛ كأنها تجربةٌ منفصلةٌ تماماً، ولا يشعرُ بها أحدٌ سوانا.. ولكنْ، يبقى الألمُ في النهايةِ تجربةً أخرى من مَنهجِ الحياة.

۞ نمضي في الحياة ونحن نطارد السعادة، كأنها سرابٌ يغري الظمآن ولا يرويه .نظنها أحياناً في مالٍ متى ملكناه زهدنا فيه، أو في علمٍ كلما اغترفنا منه أدركنا اتساع بئرِ جهلنا، أو في حبٍّ يمنحُ البهجة بمقدار ما يذيقُ من الشقاء. لكننا حين نهدأ قليلاً، نكتشف أن السعادة تكمن في الانحياز للبساطة. إنها تسكن في 'تصورنا الذهني' أكثر مما تسكن في ممتلكاتنا؛ هي ذلك الميزان الداخلي الذي نقيس به أثر الحياة علينا. نحن لا نملك مفتاح السعادة إلا حين ندرك أن بوابتها تبدأ من الداخل، ومن الطريقة التي نختار بها رؤية هذا العالم.

۞ الوقت، العمر، الساعة... لماذا نتوجسُ من هذه الأرقام؟ وكيف تمرُّ السنون كأنها ومضةٌ لم نشعر بها؟ نحن عالقون دوماً في فخ المقارنة؛ فننظر للأصغر منا لنتذكر ما كنا عليه، ونراقب الأكبر سناً لنتوقع ما سنصير إليه. هذا القلق من الزمن هو في جوهره حنينٌ قديمٌ للخلود، تلك الغريزة التي سكنت الإنسان منذ البدء، حين أغوته شجرة الخُلد. .يظلُّ الزمن سِرّاً من أسرار الخالق، ويظلُّ خوفنا منه اعترافاً ضمنياً بأن أرواحنا لم تُخلق لتنتهي، بل لتعبر.

❀ لطالما استوقفني أولئك الذين اختاروا بملء إرادتهم أن يضعوا نقطةَ النهايةِ لحياتهم، إنه أمرٌ يمزقُ الروح... لا أبررُ فعلتهم، لكني أشعرُ بوجعهم وأستطيعُ فِهمَ ذلك الضيق؛ فاليأسُ هو البطلُ المشتركُ في حكاياتهم جميعاً...ذاك الشعورُ القاتلُ بأنَّ الأسبابَ قد نفدت، وأنَّ جميعَ الطرقِ قد أغلقت أبوابها. ربما افتقدوا في لحظتهم الحرجةِ ذلك الصوت؛ الصوت الذي يهمسُ من الأعماق أو من رفيقٍ محب: "*هناك ضوءٌ في آخر الممر.. أنت فقط لا تراهُ بعد، وهناك دائماً أمل، لكنَّك الآن أضعفُ من أن تبحثَ عنه*".

الحقيقةُ التي قد تغيبُ عن الكثيرين هي أنَّ الحياةَ ليست نزهة، بل هي **'معركةٌ'** مستمرة؛ مع النفسِ تارةً، ومع الآخرين والأحداثِ تارةً أخرى. هي اختبارٌ لرباطةِ الجأش، وقدرةٍ على الاستمرار رغم الألم، ورغم الصعاب، ورغم الموت نفسه...

رسالتي إليك، أيها العزيزُ الذي أثقلهُ اليأس: قاوم.. اجمع شتاتَ روحك واستمر. فالحياةُ رحلةٌ تليقُ بكلِّ روحٍ تحاول، حتى تلك التي ترتجفُ خوفاً وهي تمضي... أما أنت يامن ترفض الاستسلام مهما بلغت عتمةُ الطريق... فكلُّ الحبِّ لروحك المقدسة من خالقها.

مرآة العلاقات

❀ تواصلنا مع الآخرين يكشف لنا ما في ذواتنا من عيوب ومزايا. فلا تندم على أي تعارف؛ فكل شخص صادفته كان مرآة صادقة لك.

❀ أحيانًا نحتاج إلى حديث طويل مع من يعرفنا منذ زمن بعيد، يعرف ملامح أرواحنا قبل أن تتغير. نحتاج أن نبوح بما لم نستطع أن نضعه في كلمات أصلًا. حين تضيع منا أجزاء صغيرة من أنفسنا ولا نعرف أين نجدها، يصبح وجود من كان يعرفها مثلنا عونًا على استعادتها.

۞ الحبُّ معجزةٌ حقيقية؛ فهو لا يخضعُ لأيِّ قوانين، ويمتلكُ قدرةً فائقةً على قلبِ الموازينِ وتغييرِ أصعبِ الظروف.. إنَّه القوةُ التي تبدأُ حينَ ينتهي منطقُ الأشياء.

۞ هناك دائما أكثر من رواية لنفس القصة تعبر عن وجهة نظر مختلفة، هذه الرؤية مهمة جدا، إذا استوعبت هذا جيدا، ستفهم أغلب المشاكل بين الناس، ولكن المشكلة الأكبر هي عندما تغيب عنك الرواية الاخرى، حينها تضطر الاستعانة بروايتك وحدك.

۞ من أخطاء العلاقات أن نرسم للآخرين صورة مثالية في خيالنا، ثم نطالبهم بالتصرف كما لو كانوا هذا النموذج المتخيل. لكن الحقيقة أن الإنسان ليس لوحة ثابتة، بل روح متقلبة، وانفعالات تتغير مع اللحظة؛ وحين نترك هذه الصورة جانبًا، نبدأ برؤية الإنسان كما هو، لا كما نتوقعه.

۞ الحب كالآلة الموسيقية؛ هناك من يُحسن العزف عليها فيُخرج لحنًا يبهج الروح، وهناك من يعزفها بنشاز يفقد الحب سحره.

❁ نجاح أيِّ علاقةٍ بين طرفين يقوم على أمرٍ واحدٍ جوهري: التواصل، فإذا صفا الحديث، وصدق الإصغاء، تلاقت الأرواحُ في مساحةِ صدق، وتوارى كلُّ ما يُعكّر صفوَ الوصال.

❁ للحنينِ مسارٌ غريب؛ يراودُنا من حينٍ لآخر، وحين يأتي، يغمرنا بدفءِ ذكرياتِه. لكنه في النهاية، يباغتكَ بأسئلةٍ طفوليةٍ عاجزةٍ لا يملكُ أحدٌ إجابتَها. إنها دائرةٌ محكمةٌ وقاسية، تبدأُ بالنسيان، تمرُّ بالذاكرةِ والوجع، لتنتهي حتماً عند النقطةِ التي انطلقتْ منها: نسيانٌ جديد.

❁ الحياة لا تسير بخطٍّ مستقيم، بل في دوائر ومنحنيات. لذلك لا تُنهِ علاقاتك بالناس بسوء، فقد تعود لتلتقي بأحدهم مجددًا في دائرة جديدة.

❁ سُلطانُ القلبِ قاهر، وأحياناً لا تملكُ رفاهيةَ عصيانِه مهما حاولت. قد تجدُ نفسَكَ قوياً في لحظةِ صمود، ترفضُ فيها كلَّ ما يُمليهِ عليكَ من أوامر.. ولكن، في لحظةٍ أخرى، يجبرُكَ على التنفيذِ دون أدنى نقاشٍ أو مقاومة. فلا تستفيقُ إلا وقد أطعتَه، وكأنَّ كلَّ تلكَ القوةِ تلاشت أمامَ سطوتِه التي لا تُرد.

❀ في ذاكرة الإنسان تتراكم العلاقات مثل طبقاتٍ من الضوء، وكل ذكرى تفتح نافذةً على نسخةٍ قديمةٍ منه، كأنها تعيده إلى زمنٍ آخر من نفسه.

❀ الصوت نغمة تتغير مع المشاعر... قد يبدو لك عادياً في البداية، لكنه حين يمتزج بالعاطفة، يتحول إلى لحن يلمس أذنك وقلبك في آن واحد.

❀ يُراودني تساؤلٌ عما إذا كانت الأرواحُ قد خُلقت أزواجاً لا فرادى؛ فثمةَ قولٌ بأنَّ لكلِّ روحٍ رفيقاً حتماً ستلقاه، فإن لم تجمعهما ممرَّاتُ الدنيا، ففي رحابِ الآخرةِ لقاءٌ لا يزول.

۞ يكمنُ أحدُ الأسبابِ الجوهريةِ لسوءِ التفاهمِ بينَ البشرِ في وجودِ 'فجوةٍ' خفيّة؛ فجوةٌ بينَ صورتِنا عن أنفسِنا وصورتِهم عنّا، أو بينَ ما نودُّ قولَه حقيقةً وما نلفظُه واقعاً.. وفي مساحاتِ هذه الفجواتِ تضيعُ المعاني.

۞ الحبُّ لا يتغيرُ بقبولِكَ أو رفضِك؛ فهو جنينٌ يتكونُ في قلبِ صاحبِه إلى أن يكتملَ ويولد. وحين يخرجُ إلى الحياةِ، يصبحُ كائناً منفرداً، وحقيقةً قائمةً لا يطالُها الإنكار. يمكنكَ التخلي عن هذا المولودِ أو تركُه، هذا صحيح.. ولكن، لا يمكنكَ أبداً إلغاءَ حقيقةِ وجودِه. إنَّ زمنَ حملِه وولادتِه أمرٌ قدريٌّ وحتميّ، لا يدَ لكَ فيه. كلُّ ما تملكهُ هو الخيارُ بين أن تتركَه وحيداً، أو تحتضنَه وترعاهُ ليزدهرَ ويكبر.

۞ أؤمن أن الإنسان يتبادل طاقته مع كل من يلتقيه، وإذا التقيت بنفس الشخص في وقت لاحق من حياتك، ستتذكر تلك الطاقة التي تركتها لديه.

۞ كلما ابتعدت المسافة العاطفية بين شخصين، ارتفعت أصواتهما في الحديث، وكأن البُعد يحتاج إلى ضجيجٍ ليخترق الحواجز، أمّا حين تقترب الأرواح، يكفي الهمس ليصل، فكل أبواب القلب والعقل تكون مفتوحة، ويصبح الصمت نفسه وسيلةً للتواصل.

۞ تعلم أن تقبل بكل ما تهبه لك الحياة، ما كان لك وما كان عليك. اقبل بالوصل والهجر، بالعدل والظلم، بالحب واللا حب. ولا تُكره قلبك على ما لا يميل إليه، ولا تمدّ حبالك لمن لا يرغب في الإمساك بها.

۞ كيف للأسماء أن تتحوّل هكذا، وتغدو مرتدية زيًّا باهتًا، بعد أن كانت تتلألأ بألوان الفرح والحياة!!

۞ في أوقات الصفاء، يتشابه الناس في لمعانهم. أمّا عند الخلاف والأزمات، فينكشف معدن الإنسان، وتتكلم الافعال.

۞ يقول تعالى: «مرج البحرين يلتقيان، بينهما برزخ لا يبغيان».

اجعل علاقاتك الانسانية مثل البحار: تلتقي أحيانًا، تمتزج بلا إجبار، وتبقى المسافة لتحفظ الصفاء.

❁ تجاربنا مع الآخرين مرآة تعكس عيوبنا ومحاسننا. فلا تندم على أي لقاء، فالجيد يغذي شعورك، والسيء يكشف لك ما ينقصك.

❁ أدركتُ أن الذكريات كنزٌ يُهدى؛ فأجملُ ما تمنحه للمقربين منك هو صناعةُ لحظةٍ تتحولُ مستقبلاً إلى ذكرى دافئة. أيُّ فعلٍ بسيط، فيهِ ملامحُ ضحكةٍ أو تضامنٍ أو كلمةٍ ذات أثر، هو في الحقيقة بذرةٌ لذكرى قادمة. الغريبُ أننا لا ندركُ قيمة اللحظة وهي تحدث، ولا نتخيلُ أنها قد تصبح يوماً 'طوق نجاة' يحمينا من الغرق في بحر اليأس. لذا، كلما عشتَ حدثاً جميلاً، تأنّق في تزيينه؛ فأجملُ هديةٍ تهديها للآخرين ليست شيئاً مادياً، بل ذكرى تبقى معهم طويلاً.. حتى بعد غيابك.

❁ دائماً ما يطولُ الحديثُ عن حلاوةِ البداياتِ في أيِّ علاقةٍ إنسانية؛ تلك المتعةُ في التنقيبِ عن صفاتِ الآخر، وذاك البحثُ عن قواسمَ مشتركةٍ هو ما يبدأُ بإشعالِ فتيلِ الاهتمام، ويمنحنا شعوراً بالتلاقي الروحي. الأمرُ يشبهُ تماماً تجربةَ عُنصرينِ في مختبرٍ كيميائي؛ حيث يغمرُ الباحثَ زهوٌ عارمٌ حين ينجحُ في خلقِ تجانسٍ بين مادتينِ مختلفتين، ليصلَ إلى نتيجةٍ تُضيءُ بحثَه... هكذا هي البدايات، تفاعلاتٌ بكرٌ تمنحنا بريقَ الاكتشافِ قبل أن يختبرنا الوقت.

۞ هل يبحثُ الإنسانُ حقاً عن مُكمّلٍ له في الآخرين؟ أم أنه لا يبحثُ إلا عن مرآةٍ تعكسُ صفاتِهِ هو، وتُطالبُ برغباتِهِ هو؟

۞ كم يسرف الانسان في التوقعات؛ يبني في خياله قصوراً لا شأن للآخر بها، ثم ينصبُ المحاكمَ ليُحاسبَهُ على تقصيرٍ في دورٍ لم يختره! ولأنَّ الحقيقةَ لا تُحابي أحداً، يصطدمُ دوماً بمرورِ الوقتِ بسقفِ تلك التوقعات الذي بناه ليُلائمه وحده، ليتفاجأ بأنَّ الآخرَ إنسانٌ مستقلٌ وليس مجردَ مادةٍ يُشكلها كما يشاء.

❀ ما هو التوافقُ وكيف يتشكل؟ هل هو محصلةُ عواملَ قابلةٍ للحصر، أم أنه عمليةٌ تفاعليةٌ غامضةٌ تحدثُ من تلقاءِ نفسها عند تلاقي الأرواح؟

في اعتقادي، التوافقَ لا يُركّبُ ولا يُصنع؛ فهو كائنٌ يولدُ مكتملاً أو لا يولدُ أبداً.. إما أن يكون، أو لا يكون، ولا يدَ للطرفينِ في إيجادِهِ من العدم. قد نملكُ القدرةَ على تنميتِهِ وتطويرِهِ بالوقتِ والصبر، لكننا لا نملكُ خلقَ بذرتِهِ الأولى. وإذا حدثَ وغابَ ذلك التوافقُ الأصيل، فهل نملكُ شجاعةَ القبولِ بالنتيجة؟ أم سنظلُّ نُحاولُ تركيبَ ما لا يقبلُ التركيب؟

۞ القبولُ هو السّر؛ لكي تعيشَ علاقةً إنسانيةً حقيقية، لا بدَّ أن تَقْبَلَ عيوبَ نفسِكَ أولاً قبل عيوبِ الآخر، وأن تَقْبَلَ امتزاجَ هذه العيوبِ معاً في تفاصيلِ الحياة.

القبولُ هنا ليس استسلاماً سلبياً، بل هو تصالحٌ شجاعٌ مع ما لا يمكنُ تغييرُه؛ فعلٌ يسكبُ السلامَ على العلاقةِ ويمنحُ الروحَ راحةً تتجلى مع مرورِ الأيام.

ملاحظة: الأمرُ ليس سهلاً كما يبدو، فهذا القبولُ يتطلبُ تدريباً مكثفاً على النفس، ومراقبةً دائمةً للذات.. ولكنَّ النتيجةَ تستحقُ كلَّ ذلك المجهود.

❀ لماذا يتغيرُ منظورُنا لبعضِ اللحظاتِ التي ملأتْنا فرحاً في الماضي؟ ولماذا تتبدلُ رؤيتُنا لأشخاصٍ كنا معهم في قمةِ سعادتنا؟

ربما لأننا تغيرنا مع الأيام، فأعدنا قراءةَ ما حدثَ بلغةٍ جديدةٍ ووعيٍ مختلف. هذا التبدلُ طبيعيٌ، لكن حين تتحولُ نظرتُنا للماضي إلى نقيضِها تماماً، حينها فقط ندركُ أنَّ هناكَ خطأً ما؛ إما في حقيقةِ ما حدث، أو في الطريقةِ التي اخترنا بها قراءةَ الواقعِ حينها. إنَّ أصعبَ المواجهاتِ ليست مع الآخرين، بل مع ذاكرةٍ نكتشفُ فجأةً أنها كانت تخدعُنا..

أو ربما كنا نخدعُ بها أنفسَنا.

۞ يحتاجُ كلٌّ منا إلى رفيقٍ في حياتِه؛ والرفقةُ هنا مفهومٌ واسعٌ لا ينحصرُ في شريكِ حياة، بل هو كلُّ من يمكنُكَ السيرُ بجانبه في مساراتِكَ المختلفة، ضيقةً كانت أم واسعة.

الرفيقُ هو من تستطيعُ مشاركتَه تفاصيلَ حوادثِك؛ هزلها و جدِّها. هو أحياناً أذنٌ صاغية، وأحياناً يدٌ ساندة، وفكرٌ ناصحٌ في أحيانٍ أخرى. هي رحلةُ عطاءٍ متبادل، حيثُ تصبحُ الخطواتُ أخفَّ لمجردِ أنَّ هناكَ من يقتسمُ معكَ عبءَ الطريقِ وبهجةَ الوصول.

۞ ما هو الحنين؟

إنه ذلك الشعورُ بافتقادِ ذكرى معينة، شعورٌ يفيضُ بالمحبةِ والدفءِ عند تذكرِ شيءٍ أو شخصٍ ما. هو تلك الحالةُ المصحوبةُ دائماً بابتسامةٍ هادئة، والقليلِ من الحزن، والكثيرِ من الحب .ولكن.. هل يختلفُ عن الشوق؟

ربما يكمنُ الفرقُ في أنَّ الشوقَ توقٌ لما هو آتٍ أو رغبةٌ في اللقاء، أما الحنينُ فهو احتفاءٌ بما كان.. الشوقُ بريقٌ يلمعُ في أفقِ الانتظار ، والحنينُ ضوءٌ خافتٌ يضيءُ ممراتِ الماضي

۞ يحدثُ أن تكونَ ضرباتُ قلبِكَ منتظمةً وكلُّ شيءٍ هادئٌ من حولك.. وفجأة، ترتعدُ نبضاتُك وتعزفُ لحناً لا يعرفُه سواك.

تحاولُ أنتَ، بصفتِكَ (المايسترو) لهذه الآلة، أن تقودَها لتعزفَ بشكلٍ مختلف، ولكنها تأبى أن تطيعَك. في هذه اللحظةِ بالذات، تتمردُ النبضاتُ وتُنصّبُ نفسَها (مايسترو) لذاتِها؛ لا يهمُّها إن بدت القطعةُ الموسيقيةُ غريبةً أو شابَها النشاز، فبالنسبةِ لها، كلُّ ما تعزفُه هو لحنٌ شجيٌّ ومتناغمٌ تماماً مع ذلك السببِ الخفيّ الذي استدعى هذا اللحن.

❁ الحبُّ هو الوسيلةُ التي تعرفُ بها نفسَك ؛قد يبدو الحبُّ من الخارجِ كأنّهُ سعيٌ لمتعةٍ شخصية، أو عطاءٌ لمن نكنُّ له هذا الشعور، وهذا جزءٌ من مهمتِه بلا شك. ولكن بالأساس، أعتقدُ أنَّ الحبَّ أداةٌ فعالةٌ لمعرفةِ خبايا النفس؛ خيرِها وشرِّها.

إنه كالنارِ التي تذيبُ الحديدَ لتطردَ منه شوائبَه، ومن ثمَّ تُطوّعُه ليصيرَ أشكالاً عديدةً ونافعة. هكذا هو الحبُّ؛ يصهرُ أرواحَنا، ليُعيدَ صياغتَنا من جديدٍ بشكلٍ أكثرَ عمقاً وفائدة.

۞ يحدثُ أن تكونَ أسيراً لأشياءَ شتّى في هذه الحياة؛ والمشاعرُ هي أحدُ تلكَ السجونِ التي تربطُكَ بأحدهم دون أن تعي... فكلما أغدقَ عليكَ بمشاعر أو اهتمام، شعرتَ بـ (دَيْنٍ) يثقلُ كاهلك، وبأنَّ عليكَ مبادلتَه ذاتَ الشعورِ لتتحررَ من وطأتِه. يحدثُ كلُّ هذا في الخفاء، دون وعيٍ منك أو تخطيط، لتجدَ نفسَكَ في النهايةِ.. قد وقعتَ في فخِّ هذه المشاعرِ أنتَ أيضاً.

الفعل والاختيار

۞ أتذكر مرة خرجت فيها من المنزل مثقلة بالأفكار، دخلت المصعد ووقفت للحظة، أراه ساكنا، ثم أدركت أنني لم أضغط على زر الطابق الذي أريده، حينها، كان بإمكان أي شخص من الطوابق الأخرى أن يستدعي المصعد إلى طابقه... الشاهد: إن لم تحدد طريقك بنفسك، ستجد نفسك ضمن أهداف الاخرين.

۞ إذا لم تطرق الباب، ستظل تعتقد أن هناك شخصًا يقف خلفه... قم بالمبادرة.

إذا لم تُجرّب، ستظن أن شيئًا عظيمًا قد فاتك... ابدأ على أي حال.

إذا لم تتحدث، ستظل الأفكار تطاردك... دعها تخرج.

۞ حين يقف التردد أمامك، استمع إلى إحساسك الأول. وإن بدا لك أنك أخطأت، فاعلم أن الخطأ نفسه كان هدية من نفسك لتعلم الدروس التي تحتاجها.

۞ تذكَّرْ أنَّ أحداثَ الحياةِ تمرُّ علينا غيرَ ملونة؛ نحنُ وحدنا مَن نمنحُها ألوانَ الحزنِ أو السعادة..

فاخترْ ألوانَكَ بعناية؛ فهي من صُنعِ يديك.

۞ الكتابة ليست كائنًا مطيعًا، بل روح عصيّة متمرّدة، لا تنقاد بسهولة لأحد. لا بد أن تكون هي أولًا من ترغب في الظهور، وأن يحركها دافع قوي. فإذا التقى توقيتك مع إرادتها، انبثق عمل إبداعي مميّز.

۞ ردةُ فعلك تجاه الأحداث من حولك هي مِلْكٌ خاص بك، أثرُها سواء كان سلباً أو إيجاباً لا يقعُ إلا عليك. أما الحدثُ، فسيمضي كما قُدّر له، عابراً ببرودٍ فوق كل العواطف التي أسقطتَها عليه.

۞ يظل الإنسان طوال عمره في بحثٍ دائم... يبحث عن الغذاء والمأوى والعمل والمال والسعادة والأمل وغيرها. وفي أثناء بحثه هذا، يلتقي بأناسٍ في طريقه: بعضهم يعينونه، وبعضهم يضعون في طريقه العوائق، وآخرون يمرّون بلا أثر. وفي كل الأحوال، عليه أن يواصل طريقه، سواء رافقوه أو تركوه في منتصفه؛ ففي النهاية، هذا طريقه وحده، وعليه أن يستمر.

۞ ستمرّ بك في الحياة لحظاتٌ حزينة وأخرى مشرقة، فصولٌ قاتمة وأخرى مفعمة بالنور... وفي خضمّ هذا كله، احرص ألّا تفقد نفسك، ولا تنسى مكوّناتك الأصيلة. فأن تواصل العيش وأنت ما زلتَ أنت ، رغم كل ما تغيّر حولك ، ذلك هو أعظم إنجاز.

۞ لا داعي لأن تلعب دور المخرج في حياتك، فتربط الأحداث وتعيد ترتيبها لتتماشى مع حبكتك الدرامية الخاصة. فليس هذا من شأنك، ولا من مسؤولياتك. دورك الحقيقي هو أن تؤدي ما كُتب لك، دون أن تُرهق نفسك بما هو خارج النص... وبالأخص، خارج الدور المخصص لك.

۞ في زحام الحياة ومعاركها، كن حكيمًا في اختياراتك، فبعض المعارك لا تستحق شرارةً من وقودك الداخلي.

۞ اليأسُ هو أسوأُ ما قد يسكنُ الإنسان؛ فهو شعورٌ ينهشُ الروح، والجسد، والطاقة. لذا، مهما أظلمتِ الظروفُ من حولك، إياك أن تستسلم لعتمتها... ابذل كلَّ ما بوسعك لرؤيةِ النورِ في نهايةِ النفق، وإن لم تجده، فاخلقهُ خيالاً أمام عينيك. اصطنع نوراً وهمياً وصدّقه؛ فالعقلُ الباطنُ لا يفرقُ بين حقيقةٍ تلمسُها، ووهمٍ تزرعهُ أنت بإصرار.

ثابر، ابحث، وانهض... فأنت تملك القدرة على رؤية الضوء والمضيِّ نحوه. هذه رحلتك، فكن أنت القائدَ الماهر لسفينتك، ازرعْ بذورَ الأملِ والسعادةِ في كلّ مَن حولك؛ فأنْتَ لا تدري في قلبِ مَن ستنمو وتزهر.

❀ يمكن للإنسان أن يكون سعيدًا من تلقاء نفسه، فالسعادة مهمة فردية، ومع ذلك، تزداد حلاوتها وتتضاعف حين تُشاركها مع أحبائك.

❀ هل المجهول خوف؟ أم نعمة متخفية؟

حين نجهل الطريق، نتوه كأننا بلا بوصلة... لكن الغموض جزء من لعبة الحياة، فلو عرفنا كل الطرق لغابت متعة الاكتشاف. تسلّح بالأمل، وجرب...

إذا شعرت بالضياع، أعد البحث، واستمتع بالرحلة...ستصل يومًا ما، بلا شك.

❁ هناك مهاراتٌ حياتية، لا يدركُ الإنسانُ قيمتها إلا حين يختبرُ اتساع الحياة؛ ففي مقتبل العمر، يظنُّ البعض أن الذكاء أو الاندفاع يكفيان، لكن مع الوقت يكتشف المرء أن طول البال وسعة الصدر والمسايرة هي المهارات الحقيقية التي تمنحه القدرة على العبور بسلام وسط تقلبات البشر والظروف... قد تبدو هذه الصفات هباتٍ فطرية، لكنها في الحقيقة أدوات تُصقل بالتجربة وتُكتسب بالصبر الطويل. هي رحلة ترويضٍ مستمرة للنفس.

۞ النصيب... تلك الكلمة التي تأتي أحياناً كضمادٍ للجروح، وأحياناً كقفلٍ ينهي الجدال. فبينما نتساءل عن أبوابٍ أُغلقت، تهمسُ لنا الحياة: "نصيب"، لكنه ليس قَدَراً يهبطُ علينا فحسب، بل هو مزيجٌ خفيّ بين ما يُساق إلينا وما نختاره بأيدينا. السرُّ يكمن في ألا نجعل النصيب 'شمّاعةً'، بل أن نمتلك الشجاعة لتغيير ما يمكننا، والسكينة لتقبل ما مضى؛ لكي لا نعيش في صراعٍ مرير مع ميزان الحياة.

۞ لا تدع حدثًا سيئًا يسرق يومك بأكمله، ولا تهرب من أي موقف؛ فهو في الأصل يسكن داخلك.

۞ خلف كل هربٍ يسكنُ خوفٌ خفيّ، غايته حماية 'الأنا' من انكسارٍ أو خذلان. لكننا حين نهرب، نخسرُ أثمن تجاربنا؛ فالمواجهة هي المختبر الحقيقي للنمو. الترياقُ يكمن في الاختيار، أن تختار المواجهة المتدرجة، بدءاً من أبسط المستويات لترمم ثقتك. حينها ستدرك أن الفخر الذي يتبع المواجهة هو حقٌّ أصيل لك في هذه الرحلة، فالحياة لا تمنحُ أسرارها لمن يكتفي بالمراقبة من بعيد، بل لمن يجرؤ على التجربة.

خاتمة

تتكرر المواقف في حياتنا، كأن الحياة تهمس لنا برسائل لا تملّ.

كل حدثٍ يمر، كهمسة خافتة من الحياة...تدعونا للإصغاء.

وحين تمرّ لحظات الفرح، لا تأتي صدفة، بل كتذكيرٍ خفيّ بأن الحياة، رغم كل شيء، لا تزال تمنحنا أسبابًا للبقاء.

هذه الصفحات لم تكن إلا محاولة للإصغاء، لصوت الحياة، ولصوتٍ خافت في الداخل.

وربما...كانت هذه الهمسات بداية طريق.

وإلى كل قارئٍ أنهى هذه الرحلة: أرجو أن تجد في هذه الهمسات ما يربطك بعمق روحك، ويمنحك وعيًا أو هدوءًا، وأن تستمر رحلتك مع الحياة بوعي وحضور وأمل.



د/ ديانا فضل ؛ أكاديمية وباحثة حاصلة على درجة الدكتوراه في اللغويات من جامعة ستراسبورغ في فرنسا. يسكنها شغف المعنى وفلسفة الذات، وتجمع في كتابتها بين بصيرة التأمل وعمق التجربة الإنسانية، مؤمنةً بأن المعرفة الحقيقية لا تكتمل إلا حين تمرُّ بقلب صاحبها وتُصقل بتجاربه.

من رحلتها بين أروقة اللغة ودلالاتها، غاصت ديانا في جوهر الكلمة وتأثيرها على الإدراك الإنساني، لتضع في هذا الكتاب – وهو باكورة إصداراتها – صرامة المنهج الأكاديمي جانباً، وتسكب حصيلة تأملاتها حول النفس البشرية. هي قراءة وجدانية في منهج الحياة واكتشاف الذات، تنتصر فيها دوماً للغةٍ تلمس الروح بقدر ما تخاطب العقل. وتهدي القارئ همساتها الصادقة التي استخلصتها من دروب الحياة.